

Cómo proporcionar alivio emocional, cuidado y apoyo al personal, a los niños y a sus familias

Durante una pandemia de gripe es importante demostrarle a las personas que se interesa por ella proporcionando apoyo emocional. No es necesario tener entrenamiento formal para hacerlo. Lo importante es tener atención, satisfacer las necesidades básicas, alentar la auto eficiencia (habilitar) y respetar el estilo personal para superar dificultades que tiene cada individuo.

Casi todas las personas necesitan algún nivel de cuidado y apoyo después de un desastre. Proporcionar apoyo al personal, los niños y sus familias ayuda a crear un ambiente seguro y tranquilo en la guardaria. También promueve la conexión con los demás, la autosuficiencia y la esperanza.

El personal y las familias

Sí

- Ayude a que las personas encuentre sus necesidades básicas de alimento, refugio y atención médica de emergencia. Provea información en forma repetida, sencilla y precisa sobre cómo obtener estos elementos.
- Escuche. Valide los sentimientos y pensamientos de los demás. No olvide que no existe una manera correcta o equivocada de sentirse, y personas de distintas comunidades reaccionan de forma diferente al estrés.
- Sea amigable, compasivo y reconozca lo estresante que pueden ser las situaciones durante una pandemia.
- Provea información exacta sobre la pandemia de gripe o el desastre y el esfuerzo realizado para responder a ambos. Esto ayudará a las personas a comprender la situación.
- Si es posible, ayude a las personas a conectarse con otras personas para obtener apoyo (tal como recursos alternativos para guardaría infantil o ideas sobre actividades de aprendizaje que pueden realizarse en el hogar).
- Si usted u otros están enfermos, use el teléfono o correo electrónico para mantenerse en contacto y pedir ayuda de ser necesario.
- Conecte a las personas con otros sistemas de apoyo, tales como proveedores de servicios para la salud mental o fuentes de apoyo basadas en la fe.
- Mantenga a las familias unidas. Mantenga a los niños con los padres/tutores u otros parientes cercanos siempre que sea posible. (necesidad de conexión)

Cómo proporcionar alivio emocional, continuación

- Sugiera estrategias prácticas y realistas que guíen a las personas hacia la auto ayuda. (autosuficiencia)
 - Promueva la confianza y la capacidad de superar las dificultades.
 - Explore estrategias usadas en el pasado para superar dificultades. Refuerce la fortaleza y las estrategias positivas para superar las dificultades.
 - Aliente el método de enfrentar o hacer “una cosa a la vez.”
- Ayude a las personas a satisfacer sus propias necesidades. (autosuficiencia)
- Averigüe qué servicios gubernamentales y no gubernamentales están disponibles, dónde están ubicados, y dirija a las personas a esos servicios. (esperanza)
- Si sabe que vienen en camino más ayuda y servicios, recuérdesele a las personas cuando expresen temor o preocupación. (esperanza)

No

- No obligue a las personas a compartir sus historias con usted, especialmente los detalles muy personales. (Esto puede disminuir la calma en las personas que no está preparada para compartir sus experiencias.)

- No ofrezca consuelos simples tales como: “Todo va a salir bien,” o “Por lo menos sobreviviste.” (Estos comentarios suelen disminuir la calma.)
- No le diga a las personas lo que usted cree que debería estar sintiendo, pensando o haciendo ahora. No le diga a las personas cómo debería haber actuado más temprano. (Esto disminuye la autosuficiencia.)
- No le diga a las personas por qué creen que han sufrido, dándoles razones sobre sus comportamientos o creencias personales. (Esto también disminuye la autosuficiencia.)
- No haga promesas que usted u otros tal vez no puedan cumplir. (Las promesas incumplidas disminuyen la esperanza.)
- No critique los servicios o actividades de asistencia existentes adelante de las personas que necesitan estos servicios. (Esto puede disminuir la esperanza o la calma.)

Los niños

Durante una gripe pandémica, una de las cosas más importantes que puede hacer por los niños en su guardería es brindarles un ambiente seguro y predecible que ofrece consuelo.



Cómo proporcionar alivio emocional, continuación

Sí

- Escuche a los niños y hable con ellos sobre sus preocupaciones, para ayudar a darles confianza.
- Permítales hablar de cómo ellos han sido afectados por lo que sucede alrededor de ellos y cómo ellos se sienten. Los niños reaccionan al estrés de acuerdo a su nivel y etapa de desarrollo.
- Cree y respete rutinas habituales.
- Si su guardería se ha vuelto a abrir, trate de hacer las cosas como se hacían antes de que cerrara la guardería.
- Brinde consuelo y apoyo adicional, según sea necesario.
- Establezca límites apacibles pero firmes para los comportamientos “impulsivos.”
- Escuche lo que dicen los niños.
- Responda a las preguntas con honestidad. (Es importante admitir cuando no sabe la respuesta a una pregunta.)
- Hable de cosas positivas, tales como el poder venir a la guardería y cómo las personas han estado compartiendo y ayudándose mutuamente.
- Hágales saber a los niños que una de las formas en las que pueden ayudar es lavándose las manos frecuentemente y bien y tapándose la nariz y la boca cuando tosen y estornudan.
- Permita que los niños pequeños hablen de sus emociones y experiencias a su propio ritmo, y cuando se sientan seguros y listos para hacerlo.
 - Tal vez convenga utilizar la primera hora de la mañana para darles a los niños la oportunidad de mencionar y hablar sobre sus emociones y experiencias sobre la pandemia de gripe.
 - Tal vez sea apropiado elegir un área del salón que ofrezca cierta privacidad para estas conversaciones.
 - Con frecuencia a los niños pequeños les cuesta encontrar palabras para expresar sus emociones. En vez de eso, pregúnteles sobre sus sensaciones físicas. (Puede utilizar un dibujo de una persona para ayudar a los niños a hablar sobre sus sensaciones físicas.)
 - Puede pedirles que dibujen (o le muestren) o usen imágenes para representar cómo se sienten.
 - Si los niños pueden hablar sobre sus emociones, tal vez le convenga hablar de una gama de emociones positivas y negativas, dejándolos elegir las que sienten.



Cómo proporcionar alivio emocional, continuación

- Durante una gripe pandémica, aliente a los niños a expresar sus emociones y sentimientos mediante actividades tales como el juego supervisado, los dibujos, los espectáculos de títeres y la narración de cuentos.

No

- No se detenga en los detalles aterradoras.
- No les pida directamente que describan sus emociones. (Por ejemplo, no les pregunte si se sienten tristes, asustados, confundidos o enojados.)
- No exprese palabras o emociones para los niños. (Esto no es útil y evita que ellos compartan su propia experiencia. A veces es buena idea pedirles que dibujen, o le muestren imágenes que representan cómo se sienten.)

Fuentes:

Psychological First Aid, Field Operations Guide (Primeros auxilios psicológicos, una guía para operativos de campo), segunda edición, National Child Traumatic Stress Network (Red Nacional de Estrés Traumático Infantil), Centro Nacional de Trastornos de Estrés Post-Traumático

Understanding the Effects of Trauma and Traumatic Events to Help Prevent, Mitigate and Foster Recovery for Individuals, Organizations and Communities, (Cómo entender los efectos del trauma y acontecimientos traumáticos para ayudar a prevenir, mitigar y alentar la recuperación de los individuos, las organizaciones y las comunidades) Centro para el Estudio del Estrés Post-Traumático